

Hjælp dit barn med at gå i børnehave.... og videre i livet☺

På opfordring vil vi som børnehave hermed give vores bud på, hvordan du bedst støtter dit barn i sit børnehaveliv og rustet det i videre forløb. De starter hos os når det fylder 3 år. Her skal det starte med at opleve sig selv i en større sammenhæng, end dagplejen hvor de ofte kommer fra. Det er ofte en stor verden, som skaber mange muligheder, men som også stiller krav til at tilpasse sig og regulere sig. I børnehaven alderen bliver man for alvor bevidst om sit køn, oplever selvtillid og selvværd og oplever at man har brug for venner. Selvstændigheden presser på ”jeg kan selv!!” Denne periode kaldte man tidligere ”trodsalderen”. Den stiller store krav til de voksne om overskud og timing☺ Børn ved ofte hvad de har lyst til, men ikke nødvendigvis hvad de har brug for... Citat: Jesper Juul, familierådgiver. Hvordan kan du som forældre hjælpe dit barn bedst i børnehavetiden? Den egentlige opskrift findes vist ikke... Men her er hvad vi kan opfordre til, på baggrund af vores viden, men ikke mindst på baggrund af mange års erfaringer. Den vigtigste læring sker imellem mennesker... Vi lærer hver gang vi har konflikter sammen, vi lærer at samarbejde når vi laver noget sammen, vi giver hinanden mod, når vi glædes sammen. Al den læring er det bedste dit barn kan få☺ Men følgende kan du/I måske bruge, enten som helhed, eller i dele.

- **3-4 års alderen - KOMMUNIKATION** : Vær konkret i din kommunikation til barnet. Ikke for lange forklaringer i krav situationer. Fortæl hvad du ønsker barnet skal gøre; Jeg vil have du går med mig, jeg vil have du kommer i seng nu, jeg vil have du stopper med at hamre med klodsen, med at skringe eller lign. osv. Nærmere sagt end gjort... Måske, men du er klar og tydelig i din besked. Gerne rolig og behersket, varm og bestemt. I den alder skal man være vedvarende tålmodig, gentage, og som regel ”knytte handling og ord sammen”. EX. Du skal tage dine sko på – tag barnet i hånden og gå ud til skoene. Ex. Stop med at slå i bordet med klodsen, læg hånden på barnets hånd, eller ræk ud efter klodsen. At give beskeden fra den anden ende af rummet, virker ikke med de 3 årige☺(Hvis eller når det ikke gør som du ønsker, så frist dig ikke til at give lange fornuftbetonede forklaringer, det forstår det ikke, slet

ikke i konfliktfyldte situationer. Her er det optaget af sit eget behov, som stadig fylder meget i den 3-4 åriges hjerne. Når barnet gør det du ønsker (måske efter mange gentagelser) så ros det ganske kort, men tydeligt. Vis altid barnet, at du tror på det kan og gør sit bedste! Børn vil gerne leve op til forældres forventninger, så bliv ved at tro på det kan, så lykkedes det som regel.

- **Vrede og modstand:** Man oplever ofte vrede og modstand i 2-4 års alderen. Barnet vil mere end hjernen kan udføre. Det gør ofte barnet frustreret. Tålmodighed lærer barnet at mestre små ting. Når barnet skriger og smider sig ned, udløses et stresshormon i hjernen. Det kan ikke bare stoppe på kommando, hvilket alle nok har erfaret. Man kan nogle gange aflede et barn, men med tiden bliver det et kapløb for den voksne, hvor det næste vredesudbrud bliver frygtet. Det bedste er, at lade barnet blive vredt. Vær der så det ikke ”kommer til skade” ex. slår hovedet i en af de utallige flitsbuer. Sig ganske lidt, men spejl gerne dets følelser. ”Du bliver vred nu” Øv, du ville gerne have den is” ”Jeg trøster dig!” Her hjælper du det med at sætte ord på det der sker. Du anerkender dets frustration og siger, at du vil hjælpe barnet. Det er præcis hvad det har brug for.... Oftest går det meget hurtigt over, hvorimod modstand og vrede hos den voksne, forlænger konflikten. I den alder udløses vreden ofte ved træthed, overstimulering, følelsen af uretfærdighed, eller fordi det ikke får hvad det ønsker. Giv barnet få valgmuligheder, og noget det kan overskue. Ex. 2 stykker tøj det kan vælge imellem. Læg det frem om aftenen og ikke om morgenen hvor man er presset i tid. Når det oplever ikke at måtte bestemme og bliver gal, så mind det om de ting det **må** bestemme omkring: oprids tøj, legetøj, mad, det er **der du må bestemme**☺Men det her bestemmer jeg☺
- **Overstimulering/leg: 3-6 år.** Afstem skærmtid efter den anbefalede tid, imellem 30-60 minutter om dagen til børn mellem 4-7 år (kilde; Red Barnet) Det gælder al skærm. Vis kun film, spil mm. der er beregnet til alderen. Alt andet kan skabe frygt, uro, stress og forvirring, hvilket viser sig ved konflikter og uroligt samvær. Dit barn lærer meget ved at lege, og du hjælper det med den allervigtigste læring i livet, ved at vælge legen frem for underholdning. Når dit barn leger, lærer det at fordybe sig, at bruge sin fantasi, at skabe og udvikle, og løse små problemer. Det sker når det selv leger hjemme på gulvet med lego, legetøj eller dukker. I

børnehaven udvikles legen med andre, og ny læring finder sted; demokrati, lære at dele, skiftes til at bestemme, at lære regler, at skifte roller, og her igennem bearbejder det alt hvad det oplever. Når dit barn er god til at lege, bliver børnehavedagen bedre og mere social for dit barn. Bliver dit barn underholdt meget af skærm, bliver det svært at begrænse leg til børnehaven, og uro og rastløshed kan været med til at præge dagen og ende som konflikter. Tilbyd dit barn at starte op på legen hjemme på gulvet, og sig at du skal noget andet når det er godt i gang, således kan du støtte op om ”legens værdi”. Alternativt; sæt dig ned på gulvet med din kaffe og kig lidt på, eller vær med☺ Eller vær sammen med barnet i skærmtiden, og tal om det I ser laver sammen. Guide til gode apps, ligger på vores hjemmeside.

- **Den sunde respekt:** Gensidig respekt er vel noget vi alle forstår. Børn der ikke vil høre hvad de voksne siger i børnehaven eller skolen, får flere negative oplevelser med omgivelserne, uanset hvor meget de voksne og børnene forsøger at ”ville det gode”. Du kan hjælpe dit barn med at være tydelig i, at der er ting de voksne bestemmer i børnehaven. **Det gælder** det de voksne siger i børnehaven, skolen mm. Sig gerne navnene på de voksne, ex. Det Michael og Jens og Gertrud siger i din børnehave, **det gælder** og det skal man høre efter. De voksne skal også lytte til barnet og tage det alvorligt, det er hvad vi forstår ved gensidig respekt. Som forældre kan man være det gode eksempel☺ Hvis du ønsker dit barn taler ordentligt til dig og sine omgivelser – så er vi voksne de bedste læremestre. ”ord kan slå” toneleje, træthed og ironi, kan gøre ondt... Det har vi alle nok prøvet at opleve, børn mærker det endnu mere tydeligt. Tal aldrig negativt om de voksne eller børnene fra børnehaven, imens det overhører det. På den måde hjælper du også med at inkluderer. Sund respekt mener vi også er, at behandle bøger og legetøj ordentligt, derfor husker vi alle børn på ikke at sparke til legetøj man lige passerer, eller smide med bøgerne☺

- **Tydelighed og synlighed og lederskab:** Når du vil hjælpe dit barn, så vær tydelig i dit kropssprog. Hvis du er meget usikker når du mener nej, eller stop, bliver det svært at kode. Hvis du ser alvorlig ud, når du mener noget, bliver det lettere at afkode. Man kan sagtens udvise alvor, uden at være gal. Hvis du bliver usikker på hvad du skal bestemme/beslutte i en situation, eller hvad dit barn skal beslutte, så tag en lille tænketid, beslut dig og hold roligt ved. Senere kan du altid justere din beslutning til en

anden gang, men hvis du bliver vred, forvirret, usikker og utydelig, så kan konflikten forværres, og barnet føler skyld og bliver utryk når vi voksne mister kontrollen. Det skal selvfølgelig ikke forstås sådan, at man som voksen ikke er fleksibel, eller kan tage en ny beslutning, hvis barnet har et godt argument☺ Men i konflikter, har den voksne ansvaret for ikke at miste kontrollen, men at være det rolige tydelige ”fyrtårn” i blæsevejret. I børnehaven viser den voksne også ”lederskab” ved at formidle rammer og regler, anerkende hvis barnet synes det er uretfærdigt, men står ved de beslutninger vi mener gavner barnet, eller dets omgivelser bedst. Sig altid til dit barn efter en konflikt, at du nu er glad igen. Det er vigtigt for et barns evne til konfliktløsning, at du ”tæller til 10 (eller 100☺) at den voksne guider og vejleder i, hvad der er løsningen i konflikten. Et barn gør ofte noget impulsivt og har ikke overblikket, det har vi voksne. Ved at være tydelige og nærværende i vores konflikter, så lærer barnet en masse om sig selv, normer og følelser. Det er gaven videre til alt samarbejde i livet. Giv ikke dit barn ansvaret for når du er træt... Tag ansvar som den voksne. Hov jeg var vist lidt træt, så blev jeg sur..sikke noget, nu er jeg glad igen.

- **Ulvetimen:** Når du møder dit barn efter en lang dags adskillelse, har barnet savnet dig. Det virker ikke altid sådan, måske bliver du mødt med surhed. Vi giver allermest efter hos de mennesker vi elsker og er trygge ved...For at få en god start på gensynet, så vis dit barn du er glad for at se det. At du vil have det med hjem, også selv om der er surhed og tværhed. ”Kom jeg har savnet dig, jeg happer dig, selv om du ikke vil”. Hjemme kan I jo starte med at have en halv times samvær, med ro og hygge og måske lidt mad/drikke. Herefter kan man som voksen tage fat på det praktiske, og evt. sætte barnet i gang med en leg i nærheden af en. Når I når godnathistorien, så vid, at iPad ikke kan erstatte dialog, smil og samvær☺

- **Måltidet i familien:** Udtrykket: Smil vi skal spise, er nemmere sagt end gjort. Det der egentligt skulle være en hyggestund i familien, bliver for mange en trættende kamp, både for børn og forældre. Igen har vi samlet vores viden og erfaringer, og taget vores Sundhedsplejeske med på råd. Vi anbefaler, at man først kalder børnehavebarnet til bords, når alt er klart på bordet, derved opstår ingen unødvendig ventetid. Spis hellere 17.30, end 18.00. I løbet af eftermiddagen, skal der helst ikke serveres for mange kiks eller lign. der tager appetitten. Server lidt frugt/banan, et halvt knækbrød, eller lign. hvis timen fra 15-17 er slem.

Selvom der er serveret lidt let om eftermiddagen, så er barnets blodsukker som oftest lavt når man sætter sig til bords. Barnet er også træt, og den kombination gør det på forhånd svært at sidde roligt ved bordet. Når I sætter jer, så sørg for at stemningen er rar, og varm. Hvis barnet ikke har det store overskud, er det her en stor fordel, at de voksne viser deres overskud☺ Lad barnet hvis muligt selv øse op, eller hjælp hinanden. Sørg altid for, at der er mindst en eller to ting det kan lide, eks. groft brød, gulerødder, eller lign. tilbehør. Når I så er bænket der, så undgå at have fokus på hvor meget barnet spiser, hvordan det spiser(inden for rimelighedens grænser☺) og hvornår det starter med at spise. Vis du selv har madglæde, sludre lidt afslappet med den resterende del af familien, find det sjove og rare frem til samtaleemner, og frem den gode stemning. Vil barnet ikke spise, så sig noget i retning af: Nååe, det var da en skam, så må jeg jo spise selv med de andre, eller sig, du spiser sikkert når maven er sulten....Lad ikke din opmærksomhed forstyrre spisningen. Barnet vil måske glemme lidt, at det er træt og surt, hvis det er hyggeligt ved bordet, og så kommer appetitten. Går barnet fra bordet og vil lege, så kan man enten sige: Lige om lidt må du rejse dig, mens du måske opfordre til lige at smage igen. Eller: prøv lige at se om maven ikke er sulten, spørg den lige☺Hvis barnet går fra bordet, kan man jo beslutte at det ikke må lege med noget, eller se tv, før alle andre er færdige ved bordet. Reglen kan måske være at kigge i en bog, eller noget andet lidt kedeligt. Men man kan også vælge at lade barnet gå, og rydde dets mad af bordet. Gør man det og fortsætter med at hygge om bordet de efterfølgende aftener, så bør det friste barnet, at sidde med til bords. Hver aften, så sig, - kom vi skal spise, jeg har glædet mig til vi skal være sammen, så vores maver kan få mad, eller lign. I perioder kan det være svært at sidde med til bords for det 3 årige barn, men det skal nok lykkes på et tidspunkt. Det er bedre at spise sammen med glæde, lyst og appetit, end at opleve tvang, surhed, og krav og konflikter i forbindelse med måltidet. Når maden er ryddet af bordet, så kan det ikke tilbydes igen, men lav en kedelig klap sammen med smør, banan eller lign. lige inden sengetid, så barnet ikke kommer sultent i seng – det lærer det nemlig ikke af...Kan ikke koble den konsekvens endnu. Igen er det svært med en ”opskrift” den findes ikke, men magtkampe omkring mad, er hårde oplevelser for et træt og udkørt børnehavebarn, og en træls ting for forældre. Mad skal forbindes med glæde og rart socialt samvær☺ At blive observeret og rettet på ved et måltid, er meget ubehageligt, nærmest krænkende – både for voksne og børn. Men guidning, vejledning og madglæde, det smitter så appetitten vokser! Men start evt. med at tage en beslutning i familien:

Vores måltid skal være en rar stund, hvor familien mødes i god stemning – og stemninger... ja, det er vi voksnes ansvar 😊

- **NU STOPPER DU!** Når børnehaven barnet gentager en negativ handling, er det til tider for at få opmærksomhed. Ofte gør barnet det bedste det kan, selvom det ikke ser sådan ud. Det bedste bud for at få opmærksomhed er måske for en 3 årig, at smadre en klods ned i bord eller lign. selvom det bliver bedt om at stoppe. Gå hen til barnet, hjælp det af med klodsen og byd ind med en lille drejning af opmærksomheden: Kom nu blev det vist svært at høre efter... Du må hjælpe mig med kartoflerne, eller du tegner en tegning til mig mens jeg ordner det her færdigt, her er farver, jeg glæder mig 😊 Positiv bestemt og aktiv handling fra den voksne, kan afhjælpe det. Anerkend altid barnet for det gode du ser: Super, godt du lagde klodsen, det gjorde ondt i mit øre, det var godt du hørte hvad jeg sagde – det er du så god til. Vis barnet at du tror på det kan det bedste, og på magisk vis, begynder det at ske!
- Måske kan noget af det bruges? Måske ikke 😊 Men det er vores samlede bud på gode vaner som bidrager til det gode børnehaveliv.

Mange kloge citater er sagt igennem tiden:

- Børn behøver inddragelse, mere en opdragelse.
- At være det gode eksempel som voksen, er opdragelse i sig selv.
- Vær fyrtårnet når dit barn er et uroligt og stormende hav.
- Vær piloten og styr flyet roligt og fast, når der er torden og lyn.
- Tal med dit barn, og ikke kun til dit barn.
- Grin med dit barn, glæde skaber styrke og kærlighed imellem jer.
- Se alt det dit barn forsøger at gøre godt, og lær det noget, som det måske ikke kan endnu.

God fornøjelse! Fra Anjamarie og Tved børnehaven 😊